Nuestra vida emocional

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

Nuestra reacción a nosotros mismos y a nuestro medio ambiente es de dos clases básicas: Estas son *sentir y pensar.* Todos estamos conscientes de que las impresiones recibidas por nuestros órganos sensorios producen diferentes sensaciones. Están, por ejemplo, los colores, los sonidos, los olores y los sabores. Sin embargo, estas son verdaderamente sensaciones *primarias,* pero también producen sensaciones *secundarias.* Para mayor ejemplo, aquello que vemos o escuchamos puede causar temor, ira o compasión.

Llamamos emociones a estas sensaciones secundarias. Aún más, decimos que *sentimos* estas emociones. Sin embargo, la palabra *sentir* no parece ser muy apropiada. Esto es especialmente así si lo comparamos a nuestro sentido del tacto, es decir, sentir. Cuando pensamos ordinariamente en sentir, vienen a la mente cualidades tales como duro, suave, liso, áspero, caliente y frío.   Consiguientemente, quizás sería más correcto decir que *experimentamos* esta o aquella emoción más bien que decir que la sentimos.

A través de eones de tiempo, incontables siglos de obscuridad intelectual, el hombre ha sido un ser emocional o que siente. En otras palabras, mucho antes de que fuéramos Homo Sapiens, es decir, seres pensantes y razonadores, lo éramos emocionales. ¿Por qué respondió el hominido, u hombre primitivo, primero a las emociones? ¿Por qué fue él guiado principalmente por ellas? Acerca de la respuesta a esas preguntas, por supuesto que solamente podemos especular.

Más probablemente, las emociones son el resultado del impacto del medio ambiente sobre el organismo viviente.   Los diferentes contactos del hombre con las fuerzas de la naturaleza y de su medio ambiente, causaron acciones reflejas por su parte. Cada experiencia era para él, hasta cierto grado, o dolor o placer. El organismo se ajustó a estos estímulos. Gradualmente, se produjeron sensaciones tales como las emociones.

Consideremos algunas de estas emociones. Está el temor, el espanto, la ansiedad, la timidez, la reverencia. En realidad, ninguna de estas está separada. Más bien, todas estas emociones son variaciones de la misma, es decir, del miedo. La ansiedad, el espanto y la reverencia, son grados menores del miedo. Por consecuencia, algunas de las experiencias del hombre primitivo causaban diferentes sensaciones desagradables a las cuales éste reaccionaba.

¿Cuáles, por ejemplo, son esas reacciones al miedo? Un hombre puede quedarse parado sin moverse y respirar menos. Puede ponerse en cuclillas como para escapar instintivamente a la observación. El corazón puede latir rápida y violentamente. Puede haber palidez en la superficie de la piel debido a la contracción de ciertas arterias de la piel. Pueden funcionar imperfectamente las glándulas salivares causando que se seque la boca.

Todos estos cambios físicos ocurren involuntariamente. ¿Qué propósito es servido por tal emoción como el miedo o ciertas de sus variaciones? Es un estado de emergencia. Por medio del miedo el organismo del hombre ha establecido condiciones para encararse a una amenaza.

El sistema glandular y ciertos órganos y músculos son estimulados por el miedo para oponerse a un peligro.

CORAJE

Todos admiramos el coraje y la valentía. Sin embargo, nadie es verdaderamente valiente si antes no ha tenido miedo. El verdadero coraje consiste en dominar al miedo. Consideren lo que significaría una vida sin la emoción del miedo.   No habría vacilación por parte del individuo para encararse a cualesquiera circunstancias amenazadoras. El hombre pronto se aniquilaría. No habría precaución, la cual está relacionada con la emoción del miedo.
Con razón y experiencia, el hombre puede analizar los particulares a los cuales se enfrenta en la vida. El puede decidir que algunas condiciones son potencialmente peligrosas y han de evitarse. Pero el hombre primitivo, por cientos de miles de años, no tenía la inteligencia para razonar acerca de sus experiencias.

El sólo reaccionaba a sus efectos. Tales acciones reflejas, sus sensaciones, se convirtieron en características hereditarias de sus genes. Estas características fueron entonces transmitidas de generación a generación a través de los siglos. Estas sensaciones, estas emociones, se han convertido en una parte innata del ser del hombre.

¿Pueden imaginar ustedes la vida sin estas emociones? ¿Sería suficiente la sola inteligencia? ¿Nos satisfaría? Las emociones son lo que le dan valor a la vida. El razonamiento y el juicio ayudan a decidir el valor. Pero en el análisis final el valor se determina al referir a la experiencia en particular a como nos "sentimos" acerca de ella; en otras palabras, cuál es nuestra reacción *emocional* a la experiencia.

ÉXTASIS

Tomemos por ejemplo la emoción del éxtasis. Es la sensación de un placer supremo o exaltado, ¿o podemos llamar al éxtasis un deleite excepcional? Supongamos que la emoción del éxtasis no existiera. No sería posible el placer supremo que podríamos derivar de la música, arte, poesía o experiencia mística. De hecho, es dudoso si nos decidí riamos a elegir algunas cosas en lugar de otras. Puede que ni siquiera tuviéramos una preferencia, pues sin la emoción no reaccionaríamos a una condición de manera diferente a otra.

Todos decimos que gozamos de un hermoso día de primavera. ¿Por qué es hermoso para nosotros? ¿Por qué gozamos de él? Es a causa de nuestras percepciones. Lo que vemos u oímos u olemos en el campo engendra dentro de nosotros emociones, valores preferidos.

Consideremos ciertas otras contra-emociones, como ser el disgusto y la repugnancia. Estas, también son valorizaciones de las experiencias que tenemos. La razón puede mostrarnos la causa de por qué no nos gustan. Pero son las sensaciones que producen, (la reacción emocional) lo que determina nuestro disgusto. Roben al hombre sus emociones y para él la vida se vuelve monótona y descolorida.

EMOCIONES SUTILES

Existe también aquello que podemos denominar las emociones más sutiles. Estas sensaciones pueden no ser tan repentinas o intensas como algo que causa miedo o ira; sin embargo, constituyen una parte fundamental de la totalidad de la vida. Tales emociones sutiles son los sentimientos morales, intelectuales y estéticos que tenemos. Los dictados de la consciencia, los impulsos morales, como sabemos, pueden causar placer o desagrado. Por ejemplo, cuando nos conformamos a un sentimiento personal de justicia, se engendra una euforia, un sentimiento de bienestar. Por otra parte, cuando violamos un código moral personal se siente la emoción de culpabilidad.

El intelecto también puede producir reacción emocional. Esto puede experimentarse en ciertos logros nuestros como ser en la escritura, desarrollo mecánico o alcance científico. El pasar exitosamente una prueba o examen mental da un sentido de satisfacción personal. Provee una emoción de felicidad.

El sentimiento estético está relacionado con aquella armonía de vista y de oído que denominamos *hermosa.* Es un orden de impresiones visuales o auditivas que nos es placentero. Así, el amor de la belleza también es una de las emociones más sutiles. El individuo que solamente busca aquello que simplemente estimula las emociones más dominantes de su ser, podrá raramente experimentar estas más sutiles. La persona vulgar y burda, no tendrá sentimientos estéticos o intelectuales.

Estas emociones más sutiles (las morales, estéticas e intelectuales) probablemente fueron las más lentamente desarrolladas por el hombre. Por mucho tiempo deben haber seguido aquellas que eran más vitales a su supervivencia, como la ira, el temor y el asombro. Sin embargo, las emociones más sutiles del hombre han dejado evidencia de su existencia miles de años antes de la civilización. Las pinturas de las cuevas del hombre prehistórico Cro-Magnon, en España, son ejemplos de esta expresión de las emociones más sutiles.

Etimológicamente, el origen de la palabra *emoción* proviene de la palabra latina *emovere.* Significa ésta "detener o remover". Sin embargo, esta definición no se aplica apropiadamente a todos nuestros estados emocionales. Toda sensación emocional que tenemos no es dinámica en su naturaleza. Todos nuestros sentimientos emocionales no nos remueven a la agresión o a la actividad física o mental. Es más, algunas reacciones emocionales son bastante contrarias a esto. Consideren la sensación de paz personal y bienestar experimentados al estar tranquilos. Ciertamente la tranquilidad, la libertad de la turbulencia y la felicidad pasiva que tales igualmente proveen, son una emoción.

LOS ESTOICOS

¿Qué clase de vida emocional deberíamos cultivar para nosotros mismos? ¿Hay emociones que deberían ser suprimidas conscientemente? Los antiguos estoicos de Grecia atacaban el demostrar cualquiera emoción. Consideraban una reacción emocional como una muestra de debilidad. Aun emociones tales como la compasión y el afecto eran aborrecidas. Los estoicos hicieron a la razón y a la voluntad factores supremos en la vida del hombre.

La razón, declaraban, podía valorizar la correcta conducta humana, y la voluntad podía hacerla cumplir. Las emociones, por otra parte, eran involuntarias y espontáneas. Consiguientemente, los estoicos las consideraban como no teniendo ningún crédito para la mente o el intelecto.

La falacia de tal razonamiento nos es aparente. Hemos indicado que la mayoría de los valores de la vida dependen de nuestros sentimientos emocionales. Para ser más específicos, toda emoción nos es necesaria. Ninguna debería ser completamente reprimida o suprimida en un ser humano saludable y normal. Se hace muchas veces referencia derogatoria acerca de la emoción de la ira. Se dice que es una reacción primitiva lo cual, por supuesto, es.

Pero la ira es, realmente, una defensa en contra del daño verdadero o amenazador. Excita ciertas glándulas e impulsos motrices. Esto lo prepara a uno para repeler aquello que nos agrava. Piensen de los abusos e injuria personal a los que nos veríamos expuestos en la vida si fuéramos incapaces de la indignación o la ira.

CLASIFICACIONES

Dividamos nuestras emociones en tres categorías. Llamaremos a la primera *supervivencia.* Estas se desarrollaron de la adaptación necesaria del hombre primitivo a su medio ambiente. Tales reacciones le ayudaron a sobrevivir amenazas contra su vida. Estas mismas emociones son necesarias, a un gran punto, para la supervivencia del hombre moderno. Las emociones de supervivencia primitivas son, por ejemplo, el miedo, la ira, la curiosidad, el odio, la alegría, el amor. Estas emociones causan que el hombre resista las irritaciones; otras de ellas, como la alegría y el amor, atraen para él aquello que satisface sus deseos.

Sin embargo, estas emociones de supervivencia no son aquellas por las cuales deberíamos luchar. Son excepcionalmente excitantes y consumen considerable energía nerviosa. Ciertamente, no queremos buscar condiciones que nos enfurezcan o nos hagan temorosos. Tampoco querríamos una sostenida alegría intensa; seria agotadora.

Hablando generalmente, deberíamos evitar, si es posible, las situaciones que causen las emociones de supervivencia.

Llamaremos a la segunda clasificación las emociones de la *comprensión.* Incluyen estas las sensaciones más sutiles del sentir intelectual y estético. Deberíamos hacer todo esfuerzo para estimular y mantenerlas. El sentimiento intelectual, o la emoción de la *maravilla,* causa que inquiramos acerca de la naturaleza del ser y del mundo en general. Estas emociones son las
que han adelantado el descubrimiento y el conocimiento. Sitúan al hombre aparte del bruto que recurre exclusivamente a las emociones de la supervivencia. Sin estas emociones más sutiles de la comprensión, el hombre es puro animal y no Homo sapiens; en otras palabras, no es un ser que siente y piensa. Estas emociones de comprensión inspiran y estimulan el pensamiento.

Llamaremos *disciplinarias* a la tercera clasificación de emociones. Podríamos también llamarla *morales* porque son todos aquellos sentimientos más sutiles. Cuando hablamos de morales en este respecto, no hacemos referencia a ningún código religioso de comportamiento. Más bien nos referimos al sentido personal del individuo acerca del bien con respecto a su propio comportamiento. Es un sentido gradual de lo correcto que tiene el individuo. Consiste en ciertas restricciones que él voluntariamente se coloca. Es una especie de autodisciplina.

La forma exterior que toma esta disciplina (lo que se considera bien en los particulares de la conducta) puede ser influida por la religión. Puede ser también sugerida por las costumbres de la sociedad.

Principalmente, esta emoción de disciplina se origina de una especie de empatía; en otras palabras, proyectamos nuestros sentimientos personales hacia otros. Tenemos una afinidad simpática hacia otros humanos. Podríamos llamarla *compasión.* Un daño a otros es un daño a nosotros. Lo que le trae felicidad a otros a través de nuestros actos, nos hace sentirnos bien.

Hasta el criminal, el tal llamado antisocial, demuestra una cierta autodisciplina. Tal podrá parecer insignificante en comparación a sus vicios. Sin embargo, habrá alguien a quien él querrá proteger y amar. Habrá alguna especie de mal comportamiento al cual él no recurrirá. Quizás este sea demostrado en bondad hacia los animales.

Esta tercera clase de emociones, la disciplinaria, es la más alta y más noble a la que le da expresión el hombre. En el tiempo presente encontramos más énfasis o mayor expresión a los primeros dos tipos de emociones. La violencia indica excesiva expresión de la emoción de la supervivencia. El gran adelanto científico y tecnológico es expresión de la segunda clasificación de emociones, es decir, la comprensión. Desgraciadamente, la tercera clasificación, la disciplinaria (los sentimientos morales) está muy en decadencia.

No sería correcto cerrar este tema sin una palabra acerca de la mecánica de las emociones; en otras palabras, la teoría de cómo ocurren las sensaciones de las emociones.

La primera y más antigua explicación científica es conocida como la teoría *James-Lang.* Ha sido bautizada en honor a dos médicos, uno de los cuales, William James, fue también un renombrado filósofo. Brevemente, esta teoría declara que cuando percibimos un objeto excitante, sea visualmente o a través de nuestro sentido auditivo, esto no produce directamente una sensación emocional.

El estímulo por medio de impulsos aferentes (de venida) viaja por medio del sistema nervioso al cerebro. De allí, los impulsos motrices eferentes (de salida) producen cambios glandulares, esqueléticos y musculares. Estos cambios, a su vez, causan otras sensaciones. Esta teoría, entonces, declara que las emociones son estas sensaciones que se originan de los *Cambios físicos.* Ordinariamente, parecemos experimentar las emociones primero y luego los cambios físicos.

El Dr. Cannon, otro eminente psicólogo, propuso una teoría diferente. Dijo que los impulsos provenientes del objeto excitante pasaban desde el sistema nervioso al hipotálamo. El hipotálamo es una parte pequeña del ante cerebro. De este pasan impulsos a la corteza. En la corteza son liberados los impulsos que causan los cambios físicos. Luego, entonces, los impulsos pasan al hipotálamo. Nuevamente, esta teoría declara que el hipotálamo puede inhibir y controlar las emociones bastante aparte de los cambios físicos.

Es esto lo que distingue a la teoría del Dr. Cannon de aquella de James-Lang. Este mecanismo de cómo ocurren las emociones dentro de nosotros podrá ser interesante, pero es de importancia secundaria para nosotros. Lo que es esencial a nuestra vida emocional es comprender cómo nos sirven las emociones. Cuando no se permite que cada clasificación de las emociones usurpe las funciones de las otras, tenemos entonces una vida emocional equilibrada. Puesto más simplemente: para mantener a nuestras emociones en un orden más jerárquico, las más bajas son aquellas de la supervivencia; luego, las de la comprensión, y finalmente las más nobles y las más sutiles son las disciplinarias.